

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Оренбургской области

Отдел образования, опеки и попечительства МО "Беляевский район"

МБОУ "Беляевская СОШ"

УТВЕРЖЕНО
директор МБОУ "Беляевская СОШ"

Пустобаева О.А.

от "31" августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 4797958)**

учебного предмета
«Физическая культура»

для 2 - 4 класса начального общего образования
на 2023-2024 учебный год

Составитель: Кабанов Сергей Александрович
учитель физической культуры

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в практику современных подходов, новых методики технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе детей младшего школьного возраста. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности.

Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование»

вводится образовательный модуль «Прикладноориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Планируемые результаты включают всебя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

Результативность освоения учебного предмета учащимися достигается посредством современных научно-обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане
Во 2 классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 102 часа.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре. Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности. Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка. Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом; спуск с небольшого склона в основной стойке; торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

Лёгкая атлетика. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения.

Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обегание предметов; преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры. Подвижные игры техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).

Прикладно-ориентированная физическая культура. Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных спортивных игр.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретать первоначальный опыт деятельности на их основе:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах ишибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

Метапредметные результаты

По окончании второго года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения;

коммуникативные УУД:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (в пределах изученного);

- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказываться о суждениях своих действий и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности;

регулятивные УУД:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим учащимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

Предметные результаты

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом; спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование раздела и темы программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1.	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	0	0		обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр, устанавливаются зрелищные подвижные игры с подготовкой к трудовой и военной деятельности, приводятся примеры из числа военных игр; обсуждают рассказ учителя о появлении первых соревнований, связывают их появление с появлением правил и судей, контролирующих их выполнение; приводят примеры современных спортивных соревнований и объясняют роль судей в их проведении;	Устный опрос;	Сайт "Яндуна уроки физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ. культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ. культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
1.2.	Зарождение Олимпийских игр	1	0	0		обсуждают рассказ учителя, анализируют поступок Геракла как причину проведения спортивных состязаний; готовят небольшие сообщения о проведении современных Олимпийских игр в Москве и Сочи (домашняя работа учащихся);	Устный опрос;	Сайт "Яндуна уроки физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ. культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ. культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
Итого по разделу		2						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								

2.1.	Физическое развитие	0.5	0	0		<p>знакомятся с понятием «физическое развитие» и основными показателями физического развития (длина, масса тела, форма осанки);;</p> <p>наблюдают за образцами способов измерения длины и массы тела, определения формы осанки;</p> <p>разучивают способы измерения длины тела и формы осанки (работав парах);;</p> <p>обучаются измерению массы тела (с помощью родителей);;</p> <p>составляют таблицу наблюдения за физическим развитием и проводят измерение его показателей в конце каждой учебной четверти (триместра);</p>	Устный опрос;	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Физкульт Ура» http://www.fizkultura.ru/</p> <p>http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ. культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ. культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</p>
2.2.	Физические качества	0.5	0	0		<p>знакомятся с понятием «физические качества», рассматривают физические качества как способность человека выполнять физические упражнения, жизненно важные двигательные, спортивные и трудовые действия;;</p> <p>устанавливают положительную связь между развитием физических качеств и укреплением здоровья человека;</p>	Устный опрос;	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Физкульт Ура» http://www.fizkultura.ru/</p> <p>http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ. культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ. культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</p>

2.3.	Сила как физическое качество	0,5	0	0		знакомятся с понятием «сила», рассматривают силу как физическое качество человека и анализируют факторы, от которых зависит проявление силы (напряжение мышц, скорость их сокращения); разучивают упражнения на развитие силы основных мышечных групп (рука, ноги, спина и брюшного пресса); наблюдают за процедурой измерения силы с помощью тестового упражнения (прыжок в длину с места толчком двумя ногами); обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (в парах); составляют таблицу наблюдений за развитием физических качеств, проводят измерение показателей силы в конце каждой учебной четверти (триместра), рассчитывают приросты результатов;		Устный опрос; Сайт "Яидунаурок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ. культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ. культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед. идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
2.4.	Быстрота как физическое качество	0,5	0	0		знакомятся с понятием «быстрота», рассматривают быстроту как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление быстроты (быстрота реакции, скорость движения); разучивают упражнения на развитие быстроты (скорость реакции, скорость бега, скорость движения основными звеньями тела); наблюдают за процедурой измерения быстроты с помощью теста падающей линейки; обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работав парах); проводят измерение показателей быстроты в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов;		Устный опрос; Сайт "Яидунаурок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ. культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ. культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед. идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html

2.5.	Выносливость как физическое качество	0,5	0	0		; знакомятся понятием «выносливость», рассматривают выносливость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление выносливости (потребление кислорода, лёгочная вентиляция, частота сердечных сокращений); разучивают упражнения на развитие выносливости (ходьба и бег с равномерной скоростью по учебной дистанции); наблюдают за процедурой измерения выносливости с помощью теста в приседании до первых признаков утомления; обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работав парах); проводят измерение показателей выносливости в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов;		Устный опрос; Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ. культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ. культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
2.6.	Гибкость как физическое качество	0,5	0	0		; знакомятся понятием «гибкость», рассматривают гибкость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление гибкости (подвижность суставов и эластичность мышц); разучивают упражнения на развитие гибкости (повороты и наклоны в разные стороны, маховые движения руками и ногами); наблюдают за процедурой измерения гибкости с помощью упражнения наклон вперёд; обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работав парах); проводят измерение гибкости в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов;		Устный опрос; Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ. культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ. культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html

2.7.	Развитие координации движений	1	0	0		знакомятся с понятием «равновесие», рассматривают равновесие как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление равновесия (точность движений, сохранение поз на ограниченной опоре); разучивают упражнения на развитие гибкости (передвижение по ограниченной опоре, прыжки по разметкам); наблюдают за процедурой измерения равновесия с помощью длительного удержания заданной позы в статическом режиме с помощью упражнения наклон вперед; осваивают навыки измерения результатов выполнения тестового упражнения (работав парах); проводят измерение равновесия в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают простоты результатов;	Устный опрос;	Сайт "Яидунаурок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Физкульт Ура» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&ib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ. культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ. культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
2.8.	Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	0		знакомятся с образцом таблицы оформления результатов измерения показателей физического развития и физических качеств, обсуждают и уточняют правила оформления; составляют таблицу индивидуальных показателей измерения физического развития и физических качеств по учебным четвертям/триместрам (по образцу); проводят сравнение показателей физического развития и физических качеств и устанавливают различия между ними по каждой учебной четверти (триместру);	Устный опрос; Практическая работа;	Сайт "Яидунаурок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Физкульт Ура» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&ib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ. культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ. культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
Итого по разделу		5						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура								

3.1.	Закаливание организма	0.5	0	0		знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры;; рассматривают и обсуждают иллюстративный материал, уточняют правила закаливания и последовательность его приёмов в закаливающей процедуре;; разучивают приёмы закаливания при помощи обтирания (имитация): 1 — поочерёдное обтирание каждой руки (от пальцев к плечу); 2 — последовательное обтирание шеи, груди и живота (сверху вниз); 3 — обтирание спины (от боков к середине); 4 — поочерёдное обтирание каждой ноги (от пальцев ступни к бёдрам); 5 — растирание тела сухим полотенцем (долёткого покраснения кожи);		Устный опрос; Сайт "Яида уроков физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
3.2.	Утренняя зарядка	0.5	0	0		наблюдают за образцом выполнения упражнений учителем, уточняют правила и последовательность выполнения упражнений комплекса;; записывают комплекс утренней зарядки в дневник физической культуры с указанием дозировки упражнений;; разучивают комплекс утренней зарядки (по группам); разучивают правила безопасности при проведении утренней зарядки в домашних условиях, приводят примеры организации мест занятий;		Устный опрос; Сайт "Яида уроков физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html

3.3.	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	1	0	0		составляют индивидуальный комплекс утренней зарядки по правилам из предлагаемых упражнений, определяют последовательности и дозировки (упражнения на пробуждение мышц; усиление дыхания и кровообращения; включение в работу мышц рук, туловища, спины, живота и ног; восстановление дыхания);	Устный опрос; Практическая работа;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html
Итого по разделу		2						
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								
4.1.	<i>Модуль "Гимнастика основами акробатики".</i> Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	0		; разучивают правила поведения на уроках гимнастики; и акробатики, знакомятся с возможными травмами в случае их выполнения;; выступают с небольшими сообщениями о правилах поведения на уроках, приводят примеры соблюдения правил поведения в конкретных ситуациях;	Устный опрос;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html

4.2.	<p>Модуль "Гимнастикаоснова ми акробатики". Строевыеупражнения команды</p>	3	0	0	<p>; обучаютьсярасчётупономерам,стояводнойшеренге;; разучиваютперестроениенаместеизоднойшеренгивдвепокманде «Класс,вдвешеренгстройся!»(пофазамдвиженияивполнойкоординации);; разучиваютперестроениеиздвухшеренгводнупокоманде«Класс,вднушере нгустройся!» (по фазам движения и в полной координации);; обучаютьсяповоротамнаправоиналевоколоннепоодному,ст оанаместев одну шеренгу по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» (по фазам движения и полной координации);; обучаютьсяповоротампокоманде«Класс,направо!»,«Класс,налево!»придвиже нииивколоннепоодному;; обучаютьсяпередвижениювколоннепоодномуусравномернойииизменяющейс коростью;; обучаються передвижению в колонне по одному с изменением скоростипередвиженияпооднойизкоманд:«Ширешаг!»,«Корочешаг!»,«Чаше шаг!»,«Режешаг!»;</p>	<p>Устный опрос;З ачет; Практическая работа;</p>	<p>Сайт"Яидунаурокфизкультуры"http p://spo.1september.ru/urok/Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult- ura.ru/ http://www.it- n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&1 ib_no=32922&tmpl=libсеть творческих учителей/сообществоучителей физ.культурыhttp://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителяфиз.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета"Здоровье детей"http://spo.1september.ru/ - газета"Спорт в школе"http://festival.1september.ru/ Фестивальпед.идей «Открытый урок»https://resh.edu.ru/subject/9/https: //old.iro22.ru/index.php/kpop- main/kpop-fk.html</p>
4.3.	<p>Модуль "Гимнастикаоснова ми акробатики". Гимнастическаяразминка</p>	3	0	0	<p>знакомятсеразминкойкакобязательнымкомплексомупражненийпередзаняти ямифизическойкультурой;; наблюдаютзавыполнениемобразцаразминки,уточняютпоследовательность упражненийиихдозировку;; записывают и разучивают упражнения разминки и выполняют их вцелостнойкомбинации(упражнениядляшеи;плеч;рук;туловища;ног,голенос топногосустава);</p>	<p>Устныйопрос ;Практическа яработа;</p>	<p>Сайт"Яидунаурокфизкультуры"http p://spo.1september.ru/urok/Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult- ura.ru/ http://www.it- n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&1 ib_no=32922&tmpl=libсеть творческих учителей/сообществоучителей физ.культурыhttp://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителяфиз.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета"Здоровье детей"http://spo.1september.ru/ - газета"Спорт в школе"http://festival.1september.ru/ Фестивальпед.идей «Открытый урок»https://resh.edu.ru/subject/9/https: //old.iro22.ru/index.php/kpop- main/kpop-fk.html</p>

4.4.	<p>Модуль "Гимнастикаоснова ми акробатики". Упражненияг имнастическойскакалкой</p>	2	0	0	<p>; разучиваютвращениескакалки, сложенной вдвое, поочерёдноправойилилевой рукой соответственно с правого и левого бока и перед собой;;разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, лежащую на полу, споворотомкругом;; разучиваютпрыжкичерезскакалкунадвухногахнаместе(вполнойкоординации);</p>	<p>Устныйопрос ;Практическа яработа;</p>	<p>Сайт"Яидунаурокфизкультуры"http://spo.1september.ru/urok/Сайт«ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=libсеть творческих учителей/сообществоучителей физ.культурыhttp://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителяфиз.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета"Здоровье детей"http://spo.1september.ru/ - газета"Спорт в школе"http://festival.1september.ru/ Фестивальпед.идей «Открытый урок»https://resh.edu.ru/subject/9/https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</p>
4.5.	<p>Модуль "Гимнастикаоснова ми акробатики". Упражненияг имнастическиммячом</p>	2	0	0	<p>; разучиваютподбрасываниеиловлямячаоднойрукойидвумяруками;;обучаютс я перебрасыванию мяча с одной руки на другую, на месте иповоротомкругом;; разучиваютповоротыинаклонывсторонусподбрасываниемилвеймячадвумяруками;; обучаютсяприседаниюодновременнудароммячаополоднойрукойилилевой после отскока мяча двумя руками во время выпрямления;;обучаютсяподниманиюмячапрямыминогами, лёжанаспине;; составляюткомплексиЗб— 7хорошоосвоенныхупражненийсмячомидемонстрируетеговоыполнение;</p>	<p>Устныйопрос ;Практическа яработа;</p>	<p>Сайт"Яидунаурокфизкультуры"http://spo.1september.ru/urok/Сайт«ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=libсеть творческих учителей/сообществоучителей физ.культурыhttp://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителяфиз.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета"Здоровье детей"http://spo.1september.ru/ - газета"Спорт в школе"http://festival.1september.ru/ Фестивальпед.идей «Открытый урок»https://resh.edu.ru/subject/9/https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</p>

4.6.	Модуль "Гимнастикаоснова ми акробатики". Танцевальныедвижения	3	0	0		знакомятся с хороводным шагом и танцем галоп, наблюдают образцучителя, выделяют основные элементы в танцевальных движениях;;разучиваютдвиженияхороводногошага(пофазамдвиженияисвплойкоординации);; разучиваютхороводныйшагвполнойкоординацииподмузыкальноесопровождение;; разучиваютдвижениятанцагалоп(приставнойшагвсторонуивсторонусприсядением);; разучиваютшаггалопомвсторону(пофазамдвиженияивполнойкоординации);; разучиваютгалопвпарахвполнойкоординацииподмузыкальноесопровождение;		Устныйопрос ;Практическа яработа; Сайт"Яидунаурокфизкультуры"http://spo.1september.ru/urok/Сайт«ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=libсеть творческих учителей/сообществоучителей физ.культурыhttp://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителяфиз.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета"Здоровье детей"http://spo.1september.ru/ - газета"Спорт в школе"http://festival.1september.ru/Фестивальпед.идей «Открытый урок»https://resh.edu.ru/subject/9/https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
4.7.	Модуль "Лыжнаяподготовка". Правила поведениязанятияхлыжной одготовкой	1	0	0		; повторяютправилаподбораодеждызнакомятсясправиламиподготовкинвентарядлязанятийлыжнойподготовкой;; изучаютправилаповеденияприпередвижениииполыжнойтрассевыполняютихвовремялыжныхзанятий;; анализируютвозможныенегативныеситуации,связанныесневыполнениемправилповедения,приводятпримеры;		Устный опрос; Сайт"Яидунаурокфизкультуры"http://spo.1september.ru/urok/Сайт«ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=libсеть творческих учителей/сообществоучителей физ.культурыhttp://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителяфиз.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета"Здоровье детей"http://spo.1september.ru/ - газета"Спорт в школе"http://festival.1september.ru/Фестивальпед.идей «Открытый урок»https://resh.edu.ru/subject/9/https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html

4.8.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	7	0	0	наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют основные элементы передвижения двухшажным попеременным ходом, сравнивают их с элементами скользящего и ступающего шага;; разучивают имитационные упражнения в передвижении двухшажным попеременным ходом (скользящие передвижения без лыжных палок);; разучивают передвижение двухшажным попеременным ходом (по фазам движения в полной координации);; выполняют передвижение двухшажным попеременным ходом сравнительно равномерной скоростью передвижения;	Устный опрос; Практическая работа;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Физкульт Ура» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ. культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ. культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед. идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
4.9.	Модуль "Лыжная подготовка". Спуск и подъём на лыжах	3	0	0	; наблюдают образец спуска учителя с небольшого пологого склона в основной стойке, анализируют его, выделяют технические особенности (спуск без лыжных палок и спалками);; разучивают спуск с пологого склона и наблюдают за его выполнением другими учащимися, выявляют возможные ошибки;; наблюдают образец техники подъёма лесенкой учителем, анализируют и выделяют трудные элементы его выполнения;; обучаются имитационным упражнениям подъёма лесенкой (передвижения приставным шагом без лыж и на лыжах, по ровной поверхности, слыжными палками и без палок);; обучаются передвижению приставным шагом по пологому склону без лыжных палок;; разучивают подъём на лыжах лесенкой на небольшом пологом склоне (по фазам движения в полной координации);	Устный опрос; Практическая работа;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Физкульт Ура» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ. культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ. культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед. идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html

4.10	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением набок	2	0	0	наблюдают и анализируют образец техники торможения палками во время передвижения по учебной трассе, обращают внимание на расстояние между упредами сзади идущими лыжниками;; разучивают технику торможения палками при передвижении по учебной дистанции сравнительно невысокой скоростью (торможение по команде учителя); наблюдают и анализируют образец учителя по технике торможения способом падения набок, акцентируют внимание на положении лыжных палок во время падения и подъёма; обучаются падению на бок стоя на месте (подводящие упражнения); разучивают торможение падением набок при передвижении на лыжной трассе;; разучивают торможение падением набок при спуске небольшого пологого склона;	Устный опрос; Практическая работа;	Сайт "Яидаунаурок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ. культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ. культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
4.11.	Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0	изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры;	Устный опрос;	Сайт "Яидаунаурок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ. культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ. культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html

4.12.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> Броски мяча в неподвижную мишень	3	0	0		разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень: 1 — стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку); 2 — лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой к мишени).;	Устный опрос; Практическая работа;	Сайт "Яида наука физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ. культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ. культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
4.13.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> Сложно координированные прыжковые упражнения	3	0	0		разучивают сложно координированные прыжковые упражнения; толчок двумя ногами по разметке;; толчок двумя ногами с поворотом в сторону;; толчок двумя ногами одновременно последовательным разведением ног и рук в стороны, сгибанием коленей;; толчок двумя ногами с места касанием рукой подвешенных предметов;; толчок двумя ногами вперёд-вверх с небольшого возвышения и мягким приземлением.;	Устный опрос; Практическая работа;	Сайт "Яида наука физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ. культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ. культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms

4.14.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> Прыжок в высоту с прямого разбега	3	0	0		наблюдают образец учителя, анализируют и обсуждают особенности выполнения основных фаз прыжка;; разучивают прыжок в высоту с небольшого разбега с доставанием подвешенных предметов;; обучаются технике приземления при прыгивании с горки гимнастических матов;; обучаются на прыгивании на невысокую горку гимнастических матов с прямого разбега;; выполняют прыжок в высоту с прямого разбега в полной координации;	Устный опрос; Практическая работа;	Сайт "Яида уроков физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ. культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ. культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
4.15.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> Сложнокоординированное передвижение ходьбой по гимнастической скамейке	2	0	0		наблюдают образцы техники передвижения ходьбой по гимнастической скамейке, анализируют и обсуждают их трудные элементы;; разучивают передвижение равномерной ходьбой, руки на поясе;; разучивают передвижение равномерной ходьбой с наклоном туловища вперед и стороны, разведение мисведением рук;; разучивают передвижение равномерной ходьбой с перешагиванием через лежащие на скамейке предметы (кубики, набивные мячи и т. п.); разучивают передвижение равномерной ходьбой с набивным мячом в руках обычным и приставным шагом правым и левым боком;; разучивают передвижения ходьбой в полуприседе и приседе с опорой на руки;	Устный опрос; Практическая работа;	Сайт "Яида уроков физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ. культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ. культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html

4.16.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	3	0	0		наблюдают образцы техники сложно координированных беговых упражнений, анализируют и обсуждают их трудные элементы;; выполняют бег поворотами и изменением направлений (бег змейкой, собегание предметов, споворотом на 180°);; выполняют бег с ускорениями из разных исходных положений (из упора присев и упор лёжа; спиной и боком вперёд; упором сидя, стоя, лёжа);; выполняют бег с преодолением препятствий (прыжком через гимнастическую скамейку; по невысокой горке матов, проползанием под гимнастической перекладиной);	Устный опрос ; Практическая работа;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ. культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ. культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
4.17.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры	6	0	0		наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;; разучивают технические действия игры баскетбол (работа в парах и группах);; разучивают правила подвижных игр элементами баскетбола знакомятся с особенностями в волейболе и подготовке к их проведению;; организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр техническими действиями игры баскетбол;;	Устный опрос ; Практическая работа;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ. культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ. культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
Итого по разделу		49						
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура								

5.1.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10	0	0	<p>знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем гестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения; совершенствуют технику гестовых упражнений, контролируют элементы правильность выполнения другими учащимися (работа в парах и группах);</p> <p>разучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий;</p> <p>1 — развитие силы (с предметами и весом собственного тела); 2 — развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе);</p> <p>3 — развитие равновесия (в статических позах и передвижениях по ограниченной опоре);</p> <p>4 — развитие координации (броски малого мяча в цель, передвижения на возвышенной опоре);</p> <p>Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;</p>	Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;	<p>Сайт "Яидунаурок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ. культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ. культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед. идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</p> <p>https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms</p>
Итого по разделу	10						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	0				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	История подвижных игр соревнований у древних народов.	1	0	0		Устный опрос;
2.	Зарождение Олимпийских игр Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0		Устный опрос;
3.	Физическое развитие. Физические качества. Общеразвивающие упражнения	1	0	0		Устный опрос;
4.	Развитие координации движений. Виды гимнастики в спорте и олимпийские гимнастические виды спорта	1	0	0		Устный опрос;
5.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложнокоординированные передвижения ходьбой по гимнастической Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд скамейке.	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
6.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложнокоординированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке, повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;

7.	Упражнения общей разминки. Повторение разученных упражнений .Сложнокоординированные прыжковые упражнения	1	0	0		Устный вопрос; Практическая работа;
8.	Освоение техники выполнения упражнений общей разминки. Сложнокоординированные прыжковые упражнения	1	0	0		Устный вопрос; Практическая работа;
9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	0		Устный вопрос; Практическая работа;
10.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	0		Устный вопрос; Практическая работа;
11.	Быстрота как физическое качество	1	0	0		Устный вопрос;
12.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложнокоординированные беговые упражнения	1	0	0		Устный вопрос; Практическая работа;
13.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложнокоординированные беговые упражнения	1	0	0		Устный вопрос; Практическая работа;
14.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложнокоординированные беговые упражнения	1	0	0		Устный вопрос; Практическая работа;
15.	Выносливость как физическое качество	1	0	0		Устный вопрос;

16.	Сила как физическое качество	1	0	0		Устный опрос ;
17.	Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
18.	Закаливание организма. Утренняя зарядка	1	0	0		Устный опрос ;
19.	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
20.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	0		Устный опрос ;
21.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения команды	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
22.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения команды	1	0	0		Устный опрос ; Практическая работа;
23.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды. Зачёт: Повороты на месте	1	0	0		Зачет;
24.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка	1	0	0		Устный опрос ; Практическая работа;
25.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка	1	0	0		Устный опрос ; Практическая работа;

26.	Гибкость как физическое качество	1	0	0		Устный опрос;
27.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения гимнастической скалкой	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
28.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения гимнастической скалкой	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
29.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения гимнастическим мячом	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
30.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения гимнастическим мячом	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
31.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
32.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
33.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
34.	Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	0	0		Устный опрос;
35.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;

36.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	0		Устный опрос ; Практическая работа;
37.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	0		Устный опрос ; Практическая работа;
38.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	0		Устный опрос ; Практическая работа;
39.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	0		Устный опрос ; Практическая работа;
40.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	0		Устный опрос ; Практическая работа;
41.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	0		Устный опрос ; Практическая работа;
42.	Модуль "Лыжная подготовка". С пускии подъёмы на лыж ах	1	0	0		Устный опрос ; Практическая работа;
43.	Модуль "Лыжная подготовка". С пускии подъёмы на лыж ах	1	0	0		Устный опрос ; Практическая работа;
44.	Модуль "Лыжная подготовка". С пускии подъёмы на лыж ах	1	0	0		Устный опрос ; Практическая работа;

45.	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением набок	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
46.	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением набок	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
47.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры перебежками	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
48.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры перебежками	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
49.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры прыжками	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
50.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры прыжками	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
51.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры элементами	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
52.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры на основе баскетбола	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
53.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложнокоординированные прыжковые упражнения	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
54.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложнокоординированные прыжковые упражнения	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;

55.	Модуль "Лёгкаяатлетика".Броски мячавнеподвижнуюмише нь	1	0	0		Устныйопрос ;Практическа яработа;
56.	Модуль "Лёгкаяатлетика".Броски мячавнеподвижнуюмише нь	1	0	0		Устныйопрос ;Практическа яработа;
57.	Модуль "Лёгкаяатлетика".С ложно координированные беговыеупражнения	1	0	0		Устныйопрос ;Практическа яработа;
58.	Модуль "Лёгкаяатлетика".С ложно координированные беговыеупражнения	1	0	0		Устныйопрос ;Практическа яработа;
59.	Подготовкаквыполнениюн ормативных требованийкомплексаГТО	1	0	0		Устныйопрос; Практическая работа;Тестир ование;
60	Подготовкаквыполнениюн ормативных требованийкомплексаГТО	1	0	0		Устныйопрос; Практическая работа;Тестир ование;
61	Подготовкаквыполнениюн ормативных требованийкомплексаГТО	1	0	0		Устныйопрос; Практическая работа;Тестир ование;
62	Подготовкаквыполнениюн ормативных требованийкомплексаГТО	1	0	0		Устныйопрос; Практическая работа;Тестир ование;
63.	Подготовкаквыполнениюн ормативных требованийкомплексаГТО	1	0	0		Устныйопрос; Практическая работа;Тестир ование;
64.	Подготовкаквыполнениюн ормативных требованийкомплексаГТО	1	0	0		Устныйопрос; Практическая работа;Тестир ование;

65.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;
66.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;
67.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;
68.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧА СОВПОПРОГРАММЕ		68	0	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 1-

4 класс / Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Введи т е с в о й вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Примерная рабочая программа основного общего образования. Физическая культура. - М.: ИСРО Российской академии образования, 2021 г.

Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа. В 2 ч. Ч.2. – 4-е изд., перераб. - М. Просвещение, 2011. – 231 с. (Стандарты второго поколения)

Авторская программа учебного предмета (В.И.Лях. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1- 4 классы : пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И. Лях. - М.: Просвещение, 2014. - 64 с.)

Учебник. В.И.Лях. Физическая культура. 1-

4 классы: учебник для общеобразовательных организаций / 5-е изд. - М.: Просвещение, 2018. - 176 с.

В.И.Лях. Физическая культура. Методические рекомендации. 1-

4 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В.И.Лях – М. : Просвещение, 2014. – 143 с

Е.В.Лопуга

Составление рабочих программ учебного предмета "Физическая культура" при реализации ФГОС в общеобразовательных организациях Алтайского края

Приложения к методическим

рекомендациям В.И.Лях 1-4 классы

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/> Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>

<http://www.it->

<http://www.it->

[n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib) сеть творческих учителей / сообщество учителей физ. культуры

<http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя

физ. культуры <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье

детей" <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в

школе" <http://festival.1september.ru/> Фестиваль идей «Открытый урок» <https://resh.edu.ru/subject/9/>

<https://resh.edu.ru/subject/9/>

<https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html>

<https://www.gto.ru/#gto->

[method https://www.gto.ru/norms](https://www.gto.ru/norms)

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Стенка гимнастическая
Бревно гимнастическое
напольное Бревно гимнастическое
высокое Козёл гимнастический
Конь гимнастический
Скамейка гимнастическая
жёсткая Комплект навесного оборудования
Маты гимнастические Скакалка гимнастическая Обруч гимнастический
Лёгкая атлетика
Планка для прыжков в
высоту Стойка для прыжков в
высоту
Дорожка разметочная для прыжков в длину с места
Подвижные спортивные игры
Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой
Сетка волейбольная
Мячи волейбольные
Мячи футбольные
Средства первой помощи
Аптечка
медицинская Спортивный зал
гимнастический
Подсобное помещение для хранения инвентаря и
оборудования Пришкольный стадион (площадка)
Легкоатлетическая дорожка
Лыжная трасса
Лыжи, лыжные ботинки, лыжные палочки

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Стенка гимнастическая
Бревно гимнастическое
напольное Бревно гимнастическое
высокое Козёл гимнастический
Конь гимнастический
Скамейка гимнастическая
жёсткая Комплект навесного оборудования
Маты гимнастические Скакалка гимнастическая Обруч гимнастический
Лёгкая атлетика
Планка для прыжков в
высоту Стойка для прыжков в
высоту
Дорожка разметочная для прыжков в длину с места
Подвижные спортивные игры
Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой

Сеткаволейбольная

Мячи волейбольные

Мячифутбольные

Средствапервой помощи

Аптечка

медицинскаяСпортивный зал

гимнастический

Подсобное помещение для хранения инвентаря и

оборудованияПришкольныйстадион (площадка)

Легкоатлетическаядорожка

Лыжная трасса

Лыжи, лыжные ботинки, лыжные палочки

Сектор для прыжков в
длинуСектордляпрыжковвы
соту
Игровоеполедляфутбола(мини-
футбола)Площадка игровая
баскетбольнаяПлощадка игровая
волейбольная
Полоса
препятствийЛыжна
ятрасса
Лыжи,лыжныеботинки,лыжныепалочки

